



# Mis Primeros Quesos Veganos

25 recetas para vivir sin lácteos

IGUALDADanimal

# Introducción:

Este recetario es muy especial para mí; la creación y el proceso de cada receta siempre los llevaré en el corazón.

Siempre he sentido una profunda tristeza al pensar en las vacas dentro de la industria lechera. Las vacas sufren durante toda su vida. Desde su nacimiento son sometidas a diversas prácticas como el corte de cola y cuernos, pero hay un tipo de crueldad que va más allá de lo que podemos ver o imaginar. Las vacas están ahí por ser madres, y la leche que producen debería de ser para sus crías, pues como todo mamífero, la lactancia es parte fundamental del ciclo de la vida.

## **No hay nada natural en la industria de la leche.**

Las vacas son inseminadas artificialmente, al parir les quitan a sus terneros y de inmediato pasan a ser ordeñadas durante meses. Cuando la leche se acaba, comienza un nuevo ciclo de inseminación, preñez y la separación de su cría. En el proceso suelen padecer dolorosas enfermedades, no reciben atención veterinaria y nadie procura su bienestar.

Elas viven en corrales de los cuales salen solo para ser ordeñadas con máquinas succionadoras de leche. Se les priva de todo comportamiento natural y lo más duro de todo esto es que se les suprime su instinto más fuerte, el materno. Nunca pasarán tiempo con sus hijos ni los alimentarán.

Este cruel ciclo de partos y separación de sus hijos es completamente innecesario si eliminamos nuestro consumo de lácteos. **En España hay más de 800 mil vacas explotadas por su leche**, no puedo ni imaginar esa cantidad de animales en mi cabeza, mucho menos la cantidad de sufrimiento que acumulan.

Es por eso que tengo para ti estas deliciosas recetas, para que puedas ayudar a las vacas y a sus terneros. **Todas son recetas fáciles, económicas y nutritivas.**



Estas recetas combinan con todo tipo de comidas, **aprenderás a preparar alternativas a los lácteos para llevar una vida libre de crueldad hacia los animales.**

Deseo que las disfrutes tanto como yo y recuerda siempre que no necesitamos la leche de las vacas para vivir y mucho menos para disfrutar de nuestros postres o platos favoritos, hay una infinidad de alternativas antes de decidir hacer sufrir a estas amorosas madres.

Con cariño, *Katya*  
Love Veg México

\*Este recetario fue publicado originalmente en **Love Veg México**



# Índice:

## **Quesos**

1. Queso de Cacahuete
2. Queso de Almendras
3. Queso de Garbanzos
4. Queso tipo Cheddar para Nachos
5. Queso Crema de Semillas
6. Queso de Arroz
7. Queso Blanco
8. Queso de Patata para Gratinar
9. Queso de Avena
10. Queso tipo Cheddar de Boniato
11. Queso Parmesano de Semillas
12. Requesón de Semillas

# Índice:

## **Cremas**

- 13. Crema de Semillas
- 14. Crema de Garbanzos
- 15. Crema Dulce para Postres

## **Leches**

- 16. Leche de Almendra
- 17. Leche de Cacahuete
- 18. Leche de Nuez
- 19. Leche de Semillas de Girasol
- 20. Leche de Avena
- 21. Leche de Amaranto
- 22. Leche de Coco rallado
- 23. Leche de Arroz
- 24. Leche de Quinoa
- 25. Leche de Soja





## ¿Qué es la levadura nutricional y dónde puedes conseguirla?

La levadura nutricional es una forma inactiva de levadura que se utiliza, principalmente, como alimento enriquecedor. Tiene un color dorado, **se encuentra en forma de copos y su sabor y textura recuerdan al queso**. Por ello es tan popular en la cocina vegana.

Ahora bien, **¿dónde se consigue?** Puedes encontrarla en tiendas especiales de comida vegana o vegetariana,

pero debido a su popularidad ya la encuentras en tiendas de productos a granel (granos y semillas) e incluso en algunos supermercados.

Si no la encuentras en tu ciudad, puedes hacer las recetas omitiendo este ingrediente y quedarán igualmente deliciosas.

# Queso de Cacahuete

## Ingredientes:

- 1 taza de cacahuete natural sin cáscara
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ¼ de taza de vinagre de manzana
- ½ cda. de sal
- ¼ de taza de levadura nutricional
- 5 cdas. de maicena
- Agua
- 1 cda. de margarina (opcional)

## Preparación:

Remoja los cacahuets al menos 4 horas en 2 tazas de agua, pasando este tiempo escurre y reserva. Tritura durante 1 minuto con el resto de los ingredientes menos la margarina.

En una cacerola derrite la margarina y vierte la mezcla, a fuego medio mueve con una espátula de madera o con un batidor de mano.

Pasará como un minuto (sin dejar de mover) cuando ya tendrá la consistencia de queso fundido, prepara un molde hermético y vierte la mezcla, deja enfriar a temperatura ambiente, tapa y refrigera al menos 24 horas antes de comer.

**Podrás desmoldarlo con facilidad, incluso rallarlo**, si bien no es un queso muy firme te permite usarlo como usarías un queso mozzarella convencional.

Práctico, fácil y sobre todo muy económico. Este queso lo he usado sobre pizzas, lo he usado para gratinar. Se lleva con todo y su sabor único realza el sabor en las comidas. Por ahora se ha convertido en mi queso vegetal favorito.

# Queso de Almendras



Este queso es un poco más neutro que el de cacahuete, pero en textura son similares y te encantará.

## Ingredientes:

- 1 taza de almendras
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 4 cdas. de vinagre de manzana
- ½ cda. de sal
- ¼ de taza de levadura nutricional
- 5 cdas. de maicena
- Agua
- 1 cda. de margarina (opcional)

## Preparación:

Remoja las almendras al menos 4 horas en 2 tazas de agua, pasando este tiempo escurre y retira la cáscara de cada almendra. Tritura durante 1 minuto con el resto de los ingredientes menos la margarina.

En una cacerola derrite la margarina y vierte la mezcla, a fuego medio mueve con una pala de madera o con un batidor de mano.

**Pasará como un minuto (sin dejar de mover) cuando ya tendrá la consistencia de queso fundido**, prepara un molde hermético y vierte la mezcla, deja enfriar a temperatura ambiente, tapa y refrigera al menos 24 horas antes de comer.

Es delicioso, su consistencia es cremosa y lo puedes combinar como quieras.

# Queso de Garbanzos

Este queso es perfecto para untar. Si bien no es muy firme, funciona muy bien. Es delicioso, fácil de preparar y muy nutritivo.

## Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzos recién cocidos
- 1 ½ taza de agua
- 2 cdas. de levadura nutricional
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- El zumo de un limón chico
- 3 cdas. de maicena
- 4 cdas. de aceite de oliva
- Sal al gusto

## Preparación:

En un procesador de alimentos tritura poco a poco el garbanzo y el agua, hasta que quede un puré, con el procesador en modo puré o velocidad media ve agregando la levadura, la cebolla en polvo, el ajo en polvo y la maicena. Lentamente agrega el zumo del limón y por último el aceite, agregándolo muy despacio.

Vierte la mezcla en una cacerola pequeña y lleva a fuego medio bajo.

Mueve con una espátula de madera hasta que comience a espesar y a formarse una consistencia elástica, en este punto puedes agregar la sal. No dejes de mover hasta que quede tan espeso que te cueste trabajo seguir haciéndolo.

Vierte esta mezcla en un molde de la forma que le quieras dar. Refrigera y puedes comerlo en 1 hora. **Si deseas un sabor más concentrado déjalo 3 días en refrigeración en el molde con tapa hermética.**





# Queso Tipo Cheddar para Nachos



Con este queso, no volverás a extrañar los nachos del cine.

## Ingredientes:

- 1 ½ tazas de copos de patata deshidratados (los que venden para hacer puré instantáneo)
- 1 zanahoria mediana rallada
- 2 – 3 tazas de agua
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 cdita. de consomé vegetal en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de sal
- 1 cda. de levadura nutricional (opcional)
- El zumo de 1 limón grande
- 2 cdas. de margarina (opcional)

## Preparación:

Calienta el agua y agrega la sal, cuando hierva agrega la zanahoria rallada y deja ablandar al menos 5 minutos y apaga. Deja enfriar y vacía todo en el procesador de alimentos, agrega los copos de patata, el aceite, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el consomé vegetal, la levadura nutricional y tritura hasta que quede una consistencia tersa. Sin apagar el procesador de alimentos vierte lentamente el zumo del limón y apaga.

En una cacerola calienta la margarina hasta que se derrita y vierte la mezcla en el procesador de alimentos. Agrega un poco de agua al vaso para revolver y no dejar residuos y vacía este líquido a la cacerola con el resto de la mezcla, revuelve muy bien. **En este punto podrás agregar más agua o dejar en el fuego a que espese un poco hasta obtener la textura y espesor que más te guste en el queso para nachos.**



# Queso Crema de Semillas

## Preparación:

---

Remoja las semillas de girasol en 2 tazas de agua al menos una noche antes (si no tienes este tiempo remójalas 30 minutos en la misma agua pero caliente).

Pasando este tiempo, escurre. Tritura las semillas escurridas, agrega 1 taza de agua, el aceite, la levadura, la sal, la maicena, el ajo, la cebolla, el vinagre y tritura 1 minuto a velocidad alta.

Vierte la mezcla en una cacerola mediana, a fuego medio, sin dejar de mover con una espátula de madera o un batidor. **Cocina hasta que espese** y te cueste trabajo seguir moviendo. Vierte el queso en un recipiente hermético, deja reposar hasta que enfríe y **refrigera al menos 4 horas antes de usar**.

Puedes untarlo fresco o meterlo unos minutos en el grill como aparece en la foto.

Un queso para untar que se derretirá en tu boca, es súper fácil de preparar y combina con todo. Además al ser de semillas de girasol es delicioso y extremadamente nutritivo, ya que aporta desde proteínas hasta vitaminas, minerales, fibra y grasas saludables.

## Ingredientes:

---

- 1 taza de semillas de girasol
- 3 tazas de agua
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 3-4 cdas. de levadura nutricional opcional
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de vinagre blanco
- 3 cdas. de maicena
- 1 cda. de sal o al gusto

# Queso de Arroz



Este queso es perfecto para poner en el centro de la mesa como tapa, su consistencia y sabor son insuperables.

## Ingredientes:

- ½ taza de arroz
- Agua
- ¼ de taza de levadura nutricional
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 cda. de sal
- 3 cdas. de vinagre de manzana

## Preparación:

Calienta 3 tazas de agua y cuando hierva, agrega el arroz previamente enjuagado. Cuece hasta que el agua se evapore.

Agrega al procesador de alimentos el arroz cocido, 1 taza de agua, la levadura nutricional, el aceite, la sal y el vinagre. Tritura por 2 minutos. Vierte en un molde (como de bizcocho) para horno. Hornea durante 30 minutos a 150 °C. Deja enfriar a temperatura ambiente y refrigera 8 horas, pasado este tiempo, desmolda y corta como tú quieras.

**Nota: este queso también funde.**

# Queso Blanco

Estoy muy contenta de poder ofrecerte esta receta de queso tipo panela, también conocido como queso fresco o queso blanco. Perfecto para sandwiches.

Además de ser delicioso, es súper fácil de elaborar y extremadamente nutritivo ya que está hecho a base de semillas de girasol, las cuales nos aportan desde proteínas hasta vitaminas, minerales, fibra y grasas saludables.

Y por si fuera poco, es extremadamente barato por el origen de sus ingredientes, con una sola taza de semillas te saldrá un queso de 600 grs.

## Ingredientes:

- 1 taza de semillas de girasol
- 1 taza de agua
- ¼ de taza de vinagre de manzana
- ⅓ de taza de aceite de oliva
- ½ cda. de sal
- ¼ de taza de levadura nutricional
- 5 cdas. de maicena

## Preparación:

Remoja las semillas de girasol al menos 3 horas, escurre y reserva. Tritura con el resto de ingredientes durante 2 minutos, engrasa un molde rectangular para bizcocho y vierte la mezcla. **Hornea a 180° C durante 20-25 minutos.** Deja enfriar completamente a temperatura ambiente y después refrigera 8 horas.

Desmolda y corta en rebanadas para usarlas como prefieras.



# Queso de Patata para Gratinar

Delicioso queso hecho a base de patata, súper barato y muy fácil de preparar, con él podrás gratinar tus vegetales y ¡lograr platos increíbles!

## Ingredientes:

- 1 taza de patata deshidratada (la que se usa para preparar puré de patata instantáneo)
- 2 ½ tazas de agua
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de ajo en polvo
- 2-3 cdas de levadura nutricional (depende de cuanto sabor a queso quieras)
- 2 cdas. de maicena
- Sal al gusto

## Preparación:

En el procesador de alimentos agrega 2 tazas de agua, la patata deshidratada, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, la levadura nutricional y la sal al gusto.

Tritura muy bien hasta obtener una mezcla tersa, lleva esa mezcla a fuego bajo en una cacerola pequeña. Diluye la maicena en el agua restante y cuando se caliente la mezcla agrega la maicena diluida sin dejar de mover. Usa una cuchara de madera y revuelve hasta que espese, al menos 5 minutos al fuego. Prueba, ajusta la sal y está listo el queso para gratinar lo que quieras.

**¡Yo lo he vertido en unos calabacines asados y queda simplemente delicioso!**

# Queso de Avena

## Ingredientes:

---

- 1 taza de copos de avena
- 2 tazas de agua para remojo
- $\frac{1}{3}$  de taza de aceite de oliva
- $\frac{1}{4}$  de taza de vinagre de manzana
- $\frac{1}{4}$  de taza de levadura nutricional (opcional)
- 1  $\frac{1}{2}$  taza de agua para la mezcla
- 1 cdita. de sal
- 4 cdas. de margarina (opcional)

## Preparación:

---

Remoja la avena en 2 tazas de agua hasta que ablande (una hora). Pasado este tiempo, escúrrela y tritúrala con el resto de ingredientes a velocidad alta durante 1 minuto. En una cacerola derrite la margarina, y vierte la mezcla en el procesador de alimentos.

Mueve constantemente hasta que la mezcla se espese y se vuelva pegajosa. Vierte en un molde, deja enfriar a temperatura ambiente y después refrigera.

Lo ideal es comenzar a consumir tu queso de avena un día después de la preparación.

Este queso no es muy firme, **es perfecto para rellenar y untar pan y gratinar.**

Es fácil y es baratísimo, con una sola taza tendrás un queso de 500 gr. aproximadamente.

# Queso tipo Cheddar de Boniato

Este queso es muy vistoso, su color es perfecto y con la consistencia que tiene podrás crear platos increíbles. A mí me encanta en lonchas para sandwiches.

## Ingredientes:

- 1 taza de boniato cocido sin cáscara
- $\frac{1}{3}$  de taza de aceite de oliva
- $\frac{1}{4}$  de taza de vinagre de manzana
- $\frac{1}{2}$  cda. de sal
- $\frac{1}{4}$  de taza de levadura nutricional
- 5 cdas. de maicena
- $\frac{1}{3}$  de taza de agua
- 1 cda. de margarina (opcional)

## Preparación:

Agrega en el procesador de alimentos el boniato, el agua, el aceite, la sal, la levadura nutricional, el vinagre y tritura durante 1 minuto.

En una cacerola derrite la margarina y vierte la mezcla, a fuego medio mueve constantemente con una espátula de madera hasta que hierva.

Diluye la maicena en  $\frac{1}{4}$  de taza de agua. Vierte lentamente sobre la mezcla sin dejar de mover, sentirás como va espesando. Mueve cada vez más rápido.

Pasará como un minuto cuando ya tengas la consistencia de queso fundido, prepara un molde hermético y vierte la mezcla, deja enfriar a temperatura ambiente, tapa y refrigera al menos 24 horas antes de comer.

**Podrás desmoldarlo con facilidad, incluso rallarlo, si bien no es un queso muy firme te permite usarlo en lonchas para sandwiches, y básicamente como usarías cualquier queso.**

# Queso Parmesano de Semillas

¡Una manera deliciosa de  
agregar nutrientes a nuestros  
platos favoritos!

## Ingredientes:

- ¼ de taza de ajonjolí
- ¼ de taza de linaza
- ¼ de taza de semillas de calabaza
- ¼ de taza de semillas de girasol
- 3 cdas. de levadura nutricional
- 1 cdita. de cúrcuma (opcional)
- 1 cdita. de sal marina

## Preparación:

En un sartén antiadherente tuesta las semillas (girasol, linaza, ajonjolí y calabaza) a fuego bajo sin dejar de mover para evitar que se quemen.

En un procesador tritura todo de manera intermitente hasta obtener un polvo. Ten cuidado de no pasarte porque si no se hará una pasta. Debe quedar un polvo parecido al queso parmesano, pon la mezcla en un frasco de vidrio y mientras esté en refrigeración **te puede durar hasta dos semanas.**





# Requesón de Semillas

El sustituto perfecto para el queso untado que además es delicioso y muy económico. Recuerda que las semillas de girasol aportan grasas totalmente libres de colesterol, proteínas y vitamina E.

## Ingredientes:

---

- 1 taza de semillas de girasol
- 4 cdas. de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de zumo de limón o vinagre de manzana
- 2 cdas. de agua
- Sal al gusto
- Agua


## Preparación:

---

Remoja las semillas en 2 tazas de agua durante 8 horas (si no tienes este tiempo, remójalas en agua caliente al menos media hora), escúrrelas y tritúralas con el ajo, el aceite, el agua y la sal, el limón o vinagre. Tritura al menos 1 minuto, hasta obtener una consistencia espesa.

**Si deseas un sabor más fuerte, remoja las semillas durante un máximo dos días.**





Deliciosa crema, ideal para tapas, con grandes aportes nutricionales ¡barata y súper fácil de preparar!

# Crema de Semillas

## Ingredientes:

- 1 taza de semillas de girasol
- 2 taza de agua
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de sal
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ¼ de taza de vinagre

## Preparación:

Remoja las semillas 20 minutos en agua caliente, escurre y agrega a la licuadora junto con todos los ingredientes.

**Tritura por 1 minuto, vacía en un molde o frasco de vidrio y refrigera al menos 30 minutos antes de usar.**

# Crema de Garbanzos

Esta crema sirve para todo, es perfecta para tapas. También para aderezar ensaladas, es muy rica y fácil de preparar y su consistencia es insuperable.

## Ingredientes:

---

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 taza de agua
- 5 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdita. de sal o al gusto
- 1 diente de ajo grande
- 1 trozo de cebolla pequeño
- 4 cdas. de vinagre de manzana o zumo de limón
- 3 cdas. de levadura nutricional (opcional)

## Preparación:

---

Agrega todos los ingredientes al procesador de alimentos y tritura a velocidad alta durante 1 minuto, checa la consistencia, si deseas una crema más líquida agrega agua, pero por cdas. hasta lograr la consistencia que deseas.

Vacía la mezcla en un recipiente de vidrio y refrigera al menos 30 minutos antes de usar.

**¡Que la disfrutes!**



# Crema Dulce para Postres



Ideal para postres y sobre fruta.

## Ingredientes:

---

- 1 tofu suave
- ½ taza de leche de coco
- ¼ de taza de sirope de arce
- ½ cdita. de vinagre de manzana

## Preparación:

---

Agrega el vinagre a la leche y disuelve, tritura el tofu, la leche, el sirope de arce. **Refrigera durante 30 minutos y útilízala en lo que más se te antoje.**



## Leches Vegetales y cómo prepararlas en casa

Preparar leches o bebidas vegetales en casa es muy fácil y puede resultar muy económico, ya que requieren pocos ingredientes y puedes aprovechar los residuos de las preparaciones para hacer otras recetas, como quesos, untables y salchichas veganas.

Los materiales a utilizar son un procesador de alimentos, un colador de malla fina o tela de gasa y una jarra, y el procedimiento es muy fácil.

# Leches de Almendra, Cacahuete, Nuez o Semillas de Girasol

El proceso para cualquiera de estas leches es el mismo, elige uno y prepara tu leche vegetal.

Coloca el ingrediente que hayas elegido en un tazón con agua fría, y déjalas remojando toda la noche, o incluso más tiempo (hasta 2 días como máximo).

Cuando pase el tiempo de remojo, escurre las semillas y desecha el agua. Agrega las semillas al procesador de alimentos y vierte agua muy caliente (sin llegar a hervir); la proporción es una taza de semillas por 3 tazas de agua.

Tritura los ingredientes a una velocidad baja y aumentala poco a poco hasta obtener una mezcla cremosa y suave. Vierte la mezcla en un colador de malla fina o tela de gasa sobre una jarra o recipiente. Repite tantas veces como sea necesario hasta obtener una bebida homogénea y sin residuos.

**Puedes almacenarla en la nevera de 3 a 4 días aproximadamente.**

# Leches de Avena, Amaranto o Coco rallado

El proceso para cualquiera de estas leches es el mismo, elige uno y prepara tu leche vegetal.

La proporción es una taza de ingrediente por 3 tazas de agua.

Agrega al ingrediente que has elegido agua caliente y deja reposar al menos 20 minutos.

Tritura a velocidad baja para integrar los ingredientes. Aumenta la velocidad poco a poco hasta obtener una consistencia suave y sin grumos. Para darle más sabor, puedes incluir un poco de extracto de vainilla o canela en polvo.

**Vierte la mezcla en un colador de malla fina o tela de gasa sobre una jarra o recipiente.** Repite tantas veces como sea necesario hasta obtener una bebida homogénea y sin residuos. Puedes almacenarla en la nevera hasta 4 días aproximadamente.



## Leche de Arroz o Quinoa

El proceso para cualquiera de estas leches es el mismo, elige uno y prepara tu leche vegetal.

La proporción es  $\frac{1}{2}$  taza de ingrediente por 1 taza de agua. El arroz puede ser integral o normal. Ambos ingredientes deben estar cocidos.

Agrega el arroz o la quinoa cocidos (fríos o a temperatura ambiente) al procesador de alimentos, y añade agua tibia. Tritura a velocidad baja para integrar los ingredientes.

Aumenta la velocidad poco a poco hasta obtener una consistencia suave y sin grumos. Para darle más sabor, puedes incluir un poco de extracto de vainilla o canela en polvo.

Vierte la mezcla en un colador de malla fina o tela de gasa sobre una jarra o recipiente. Repite tantas veces como sea necesario hasta obtener una bebida homogénea y sin residuos. **Puedes almacenarla en la nevera hasta 4 días aproximadamente.**



# Leche de Soja



## Consejo de Katya:

Si prefieres comprar las leches o bebidas vegetales en el súper, recuerda leer la información nutrimental e ingredientes para asegurarte de que no contienen azúcar añadida o aceites vegetales.

La proporción es una taza de granos de soja por 3 tazas de agua.

Coloca los granos en un tazón con agua fría y déjalos remojando toda la noche, o incluso más tiempo (hasta 2 días).

Cuando pase el tiempo de remojo, escurre las semillas y desecha el agua. Agrega los granos al procesador de alimentos y vierte agua muy caliente (sin llegar a hervir).

Tritura los ingredientes a una velocidad baja y aumentala poco a poco hasta obtener una mezcla cremosa y suave. Vierte la mezcla en un colador de malla fina o tela de gasa sobre una olla y hierva por 10 minutos moviendo constantemente. **Deja enfriar y refrigera.**

Puedes almacenarla en la nevera de 3 a 4 días aproximadamente.



# IGUALDADanimal

“

*La leche es la evidencia de que la vaca es una madre y no una máquina que la produce.*

”

*Love Veg*

Igualdad Animal es una organización internacional actualmente presente en España, México, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, Reino Unido y Brasil que trabaja con la sociedad, los gobiernos y las empresas para acabar con la crueldad hacia los animales en granjas.

[IgualdadAnimal.org](https://IgualdadAnimal.org)



Igualdad Animal

Calle de la Alameda 22 28014. Madrid, España. | +34 915 222 218 | [info@igualdadanimal.org](mailto:info@igualdadanimal.org)